7月からの有料講座の申込みについて

5本指靴下を 使用します。

毎月第1、3(水)

14:00~15:00

椅子に座ってヨーガ

毎月第1、3(火)

10:00~11:00

100歳万歳体操

Aクラス 毎月第1、3(木) Bクラス 毎月第2、4(木) 14:00~15:00

やさしいシルバーヨガ

毎月第1、3(金) 14:00~15:00

ズンバGOLD

Aクラス 毎月第2、4(水)

10:00~11:00

Bクラス 毎月第2、4(金)

13:30~14:30

機能改善リズム体操 &ストレッチ

Aクラス 毎月第1、3(火) 13:30~14:30

金曜日のクラスは、終了となりました

定員25名【パソコンでの抽選式】

申込期間: 6/1(木)~6/15(木)

申込方法: 当館で指定用紙にご記入ください。

※電話でのお申込み・変更は出来ませんのでご了承下さい。

参加期間:7月~9月まで3か月間

抽選発表: 6/20(火)~21(水)

ご当選した方にお電話させて頂きます。

参加費:每回300円

お申込みはひとり2講座まででお願い致します。

定員に満たない講座の2次募集を7月1日(土)9時15分~ 受付けます。残数は、館内掲示板をご確認下さい。





地域包括支援センター羽田 シニアステーション羽田 東京都大田区羽田1-18-13 羽田地域力推進センター2階

2023年 6月広報誌

000 池上長寿園





【入館に関してのお願い】

- ・入館時に、発熱・咳などの風邪症状がある方は、入館をお断りさせて頂く 場合がございます。
- ・高齢者施設のため、マスク着用を推奨させて頂きます。

*講座は、密閉・密集・密接の"3密"にならないよう配慮しています。 事前の申込制となっておりますので、必ずお申し込みの上でご参加ください。 当日、参加希望されてもお断りさせて頂く場合がございますのでご了承下さい。

営業時間9:00	~17.00	O/J_{0}			一到土	
A	火	水	木	<u> </u>	土	- 4
	、 <mark>7日前の9時1</mark> 参加はお断りさせ		村 村子体操 10:00~10:40 ★	2 機能改善 リズル体操 & ストレッチB 10:00~11:00 ★★★(有料)	3 みんなで体操 10:00~10:45 ★	4
ございますので。 持ち物:上履き、	ご了承下さい。 . 飲み物、汗拭き	タオル	100歳万歳 体操Aクラス 14:00~15:00 ★ (有料)	かさい シルバーヨガ 14:00-15:00	みんなで体操 14:00~14:45 ★	館
5	6	7	8	9	10	11
元気に ポールウォーク 10:00~11:30	椅子に座って コー・力 10.00↑→11:00 ★ (有料)	らくらく 太極拳 10:30~11:30 ★ _(有料)	椅子体操 10:00~10:40 ★	心も体も元気に 導く体操 10:00~11:00 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	休
【ZOOM体操】 カムカム体操 13:30~14:30 ★	機能 大人 大人 大人 大人 大人 大人 大人 大人 大人 大人	真向法体操 14:00~15:00 ★ (有料)	100歳万歳 体操Bクラス 14:00~15:00 (有料)	ズンAIGOLD Bクラス 13:30~14/30 ** (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	館
12	13	14	<i>15</i>	16	17	18
椅子体操 【リアルレッスン】 10:00~10:40 ★	久野トレーナー 健康元気体操 10:30~11:30 ★ (有料)	ズンバGOLD Aクラス 10:00 11:00 ** (有料)	椅子体操 10:00~10:40 ★	機能改善 リズム体操 &ストレッチB 10:00~11:00 ***(有料)	みんなで体操 10:00~10:45 ★	休
イルカ整骨院の 体操教室 13:40~14:30 ★	久野トレーナー 健康元気体操 13:30~14:30 ★ (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	100歳万歳 体操Aクラス 14:00~15:00 ★ (_{有料})	やさい シルバーヨガ 14:00-15:00	みんなで体操 14:00~14:45 ★	館
19	<i>20</i>	21	22	<i>23</i>	24	<i>25</i>
みんなで体操 10:00~10:45 ★	椅子に座って ヨー力 10:00~11:00 (有料)	らくらく 太極拳 10:30~11:30 ★ _(有料)	椅子体操 10:00~10:40 ★	心も体も元気に 導く体操 10:00~11:00 ★	みんなで体操 10:00~10:45 ★	休
ハード エクササイズ 14:00~15:00 ★★★	機能改善 リズム体操 &ストレッチA 13:30~14:30 ★★★(有料)	真向法体操 14:00~15:00 ★ (有料)	100歳万歳 体操Bクラス 1400~1500 ★ (有料)	ズンドGOLD Bクラス 13:30~114:30 ** (有料)	みんなで体操 14:00~14:45 ★	館
<i>26</i>	27	28	29	<i>30</i>		
熱中症予防講座 &フレイル体操 10:00~10:45 ★	理学療法士の いきいき体操 10:50~11:30 ★★	ズンバGOLD Aグラス 10:001-11:00 *** (有料)	モルック 10:00~11:30	機能改善 リズム体操 & ストレッチB 10:00~11:00 ***(有料)		۶ ۾
イルカ整骨院の 体操教室 13:40~14:30 ★	みんなで体操 14:00~14:45 ★	ハード エクササイズ 14:00~15:00 ★★★	100歳万歳 体操Aクラス 1400~1500 ★ (_{有料})	かさしい シルバーヨガ 14:00~15:00 (有料)		. 117

黄色の講座はだれでもご自由にお申込みできます。 (講座日7日前からお申込み開始)

日 色の講座は3か月間の入れ替え制です。次の申込みは9月となります。

(らくらく太極拳は、1年間の講座となります。) 有料講座は1回300円です。 色の講座は各講座ひとり月に1回までお申込みできます。 ※黄色の講座と併用して受けられます。

印は、満員の講座となります。



A	火	水	木	<u> </u>	±	=
			1	2	3	4
	、7日前の9時1 参加はお断りさせ	-	予約済	ぬり絵の会 10:30~11:30		休
ございますのでご了承下さい。 持ち物:上履き、飲み物、汗拭きタオル				ぬり絵の会 13:30~14:30	布ゾーリ づくり 13:30~15:30	館
5	6	7	8	9	10	11
	羽田 折り紙教室 9:30~11:00	フラダンス 10:00~11:30 (会費)		ぬり絵の会 10:30~11:30	健康麻雀 もみじタラブ 10:00~12:00 (中級)	休
	ペーパークラフト& 工作 14:00~15:00	切り絵 14:00~15:30		書き方 14:00~14:45		館
12	13	14	<i>15</i>	16	<i>17</i>	<i>18</i>
	Let's脳活! 10:00~10:45	予約済	ハーモニカ 10:00~12:00 (会費)	ぬり絵の会 10:30~11:30	健康麻雀 もみじクラブ 10:00~12:00 【中級】	休
	予約済			ぬり絵の会 13:30~14:30	布ゾーリ づくり 13:30~15:30 (材料費)	館
19	<i>20</i>	<i>21</i>	<i>22</i>	<i>23</i>	24	<i>25</i>
一般利用 9:30~12:00	羽田 折り紙教室 9:30~11:00	フラダンス 10:00~11:30 (会費)		ぬり絵の会 10:30~11:30		休
		健やか 長生き講座 【噛むカチェック】 14:00~15:00	スクラッチ アート 14:00~15:30	書き方 14:00~14:45		館
<i>26</i>	<i>2</i> 7	<i>28</i>	<i>29</i>	<i>30</i>		
一般利用 9:30~12:00	Let's脳活! 10:00~10:45	【男性限定】 体操 10:30~11:10		ぬり絵の会 10:30~11:30		
切り絵 14:00~15:30	ストレッチ &フラ 13:30~15:00 ★	スマホ教室/中級 14:30~16:00 講座:60分 ソフトバンク	心と身体の 健康講座 14:00~15:00 ★	【動画で観る】 書き方 14:00~15:00		

| 緑|| 色は自主活動グループ・| 紫|| 色は一般利用の講座です。

体操の難易度は 【★(低)】 【★★(中)】 【★★★(強)】となっています。 無理なくご参加ください。

※講座は予告なく変更・中止になる場合があります。あらかじめご了承ください。 お申込みは講座日の7日前9:15から受付開始です。 キャンセルやお休みされる場合はご一報ください。 (03-6423-7220)

